

Introducción

Sin salud mental no hay salud.

La Campaña de Sensibilización en la Comunidad de Castilla y León *Promoción de la salud mental para el desarrollo de los países empobrecidos ¡Implicate!*, es una iniciativa de Juan Ciudad ONGD, puesta en marcha con la subvención de la Junta de Castilla y León.

El objetivo de la campaña es la sensibilización de la sociedad castellana y leonesa sobre la importancia de la salud mental como elemento imprescindible para que los países menos favorecidos del mundo puedan alcanzar el desarrollo humano sostenible.

Actualmente aún existe un gran desconocimiento sobre qué es la enfermedad mental, cómo se trata, qué vínculos existen con la pobreza y por qué sufren estigmatización las personas que padecen algún tipo de trastorno mental, además de la falta de respeto de sus derechos fundamentales.

A través de la publicación y distribución de una serie de materiales de comunicación, como este cuadernillo monográfico, y la celebración de una jornada sobre la salud mental y sus implicaciones en el desarrollo de los países empobrecidos, se pone a disposición del público información útil y sencilla para comprender mejor la importancia de su promoción de cara a lograr el desarrollo integral de los individuos y las sociedades que conforman.

ÍNDICE
Introducción
Qué es la salud mental
Qué es una enfermedad mental
Cómo se curan las enfermedades mentales
Estigmatización de la persona con enfermedad mental
La salud mental en los países en desarrollo
Retos y soluciones
Sabías que...
Qué puedes hacer tú
Más información

Juan Ciudad ONGD se creó en 1991 por los Hermanos de San Juan de Dios en España, para la promoción de la salud en aquellas poblaciones más desfavorecidas del mundo que carecen de atención sociosanitaria a través de la cooperación internacional.

La Orden Hospitalaria de San Juan de Dios tiene una larga trayectoria en cuanto a la atención de personas con trastornos mentales. De los más de 115 centros que gestionan los Hermanos de San Juan de Dios en países de África, América Latina y Asia, más de la mitad son centros dedicados directa o indirectamente a la atención de personas que padecen enfermedad mental o adicciones.

Desde Juan Ciudad ONGD actualmente se apoya a 18 centros dedicados exclusivamente a la Salud Mental en 12 países de América Latina y África, como Honduras, Bolivia, Senegal y Mozambique. Sin embargo, son otros muchos los centros como hospitales, dispensarios y albergues de transeúntes y geriátricos en los que también se atiende a personas con trastornos mentales, como es el caso de adicciones al alcohol y drogas, depresión, demencias seniles y patologías asociadas.

Edita: Juan Ciudad ONGD - Castilla y León. 2009

Redacción: Adriana Castro Terán

Supervisión: Calixto Plumed Moreno

Equipo técnico de la Campaña: Belén Jiménez de Miguel y Raquel Juanes Llorente

Fotografía: Archivo Juan Ciudad ONGD

Colaboraciones: Iratxe Díaz Villamor, Alfonso Muñoz Navas y Miriam Montero Gómez

Diseño y maquetación: Diseño LCT

Imprenta: Gráficas Géminis

Este cuadernillo se ha realizado con la colaboración de la Consejería de Interior y Justicia de la Junta de Castilla y León.

Qué se entiende por Salud Mental

¿Qué es la salud mental?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental *“como el estado de bienestar que permite a los individuos realizar sus habilidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y hacer una contribución significativa a sus comunidades”*.

Algunos de los componentes principales de la salud mental son el bienestar emocional, la autonomía, la autoestima y la adecuada percepción de la realidad.

La salud mental está condicionada por múltiples factores:

- de carácter biológico, como por ejemplo factores genéticos
- demográficos, como la edad o ser hombre o mujer
- individual, donde se incluyen las experiencias personales familiar y social, como por ejemplo poder contar con apoyo en momentos difíciles
- económico y medioambiental, como la categoría social y las condiciones de vida

¿Qué es una enfermedad mental?

Hoy en día sabemos qué es una enfermedad mental y cómo puede tratarse, aunque aún existe un gran desconocimiento por parte de la sociedad en general sobre esta materia, lo que conlleva la discriminación de las personas con enfermedad mental y su entorno familiar.

Se consideran enfermedades mentales los trastornos del estado de ánimo, trastornos psicóticos, trastornos de ansiedad, trastornos de la personalidad, trastornos del sueño, trastornos de la conducta alimentaria, trastornos cognitivos.

Se sabe que la enfermedad mental en algunos casos tiene un componente hereditario, pero no siempre, además de que influye el entorno familiar y social, las vivencias personales, factores culturales y ambientales, entre otros. Las causas que provocan la aparición de una enfermedad mental suelen ser múltiples y a veces desconocidas.

Algunos tipos de enfermedades mentales son la depresión, la ansiedad, la esquizofrenia, el trastorno de personalidad, el trastorno bipolar, la anorexia nerviosa, fobia y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

Algunos ejemplos de enfermedades mentales comunes en nuestra sociedad son la depresión, la ansiedad y la anorexia.

¿Cómo se curan las enfermedades mentales?

En los países desarrollados como el nuestro, la mayoría de los pacientes reciben un tratamiento adecuado que, según el tipo de enfermedad, puede combinar el tratamiento farmacológico con apoyo psicoterapéutico. Se reconoce a la familia como un elemento clave para la recuperación de la persona con enfermedad mental.

Atrás queda el concepto de “locura” asociado a un estado irreversible y peligroso para la persona afectada y su entorno social, que requería de custodia y protección en espacios cerrados.

Actualmente la enfermedad mental se considera una enfermedad más, con posibilidades de tratamiento y el eventual retorno de la persona que la padece a la sociedad. De hecho, los avances alcanzados en el tratamiento farmacológico y psicológico de los trastornos mentales ayudan al “modelo comunitario de atención a la enfermedad mental”.

Gracias a los programas de rehabilitación, terapias conductuales y de comportamiento social, y el apoyo e información tanto al paciente como a las familias, es completamente posible que la persona que padece una enfermedad mental lleve una vida como cualquiera de nosotros, donde ir al trabajo o al cine con los amigos es algo completamente normal.

Sin embargo, en los países en desarrollo aún existen creencias muy arraigadas que asocian las enfermedades mentales a un castigo demoníaco y a prácticas relacionadas con la brujería y la magia. Esto impide en muchas ocasiones que la persona que sufre un trastorno mental sea atendida en un centro sociosanitario por esta causa y pueda beneficiarse del tratamiento adecuado.

Por el contrario, en muchos países desfavorecidos las personas que padecen enfermedad mental sufren la violación de sus derechos, siendo marginadas e incluso abandonadas por sus familiares, o llegando en algunos casos a atarlas, privándolas de libertad.

La escasez de recursos económicos puede agudizar estas situaciones, ya que las familias pobres que cuentan con un miembro afectado por algún tipo de trastorno mental no pueden hacer frente al gasto que requiere su cuidado y tratamiento.

El alcohol, las drogas y otras sustancias psicoactivas son con frecuencia un factor de riesgo o una consecuencia de los problemas psíquicos.

Qué conexiones existen entre pobreza y salud mental

Estigmatización de la persona con enfermedad mental

Actualmente se considera prioritario hacer todo lo posible por erradicar los estereotipos que afectan a las personas que padecen una enfermedad mental y a su entorno. El desconocimiento y el hecho de que la mayoría de las enfermedades mentales no se perciban físicamente, ha mantenido los tópicos erróneos y el estigma que aún sufren muchas personas con enfermedad mental.

Aunque cada vez menos, desde los medios de comunicación se sigue transmitiendo una imagen distorsionada y negativa de la enfermedad mental, que no sólo no refleja la realidad, sino que perjudica los derechos de las personas con problemas de salud mental y su entorno.

El estereotipo que se nos muestra suele ser una persona solitaria, pasiva, que no interactúa con la sociedad y que transmite sensación de lástima y aislamiento o agresividad. Sin embargo, las personas con enfermedad mental tienen múltiples facetas, igual que cualquiera de nosotros, que contamos con un entorno familiar y social, así como aspiraciones laborales y personales, sentimientos, problemas y retos.

Entre el 70-80% de las personas con enfermedad mental están en situación laboral de desempleo, lo que dificulta su integración en la sociedad.

La estigmatización, además de aumentar el sufrimiento personal y la exclusión social, puede impedir el acceso a la vivienda y al empleo, e incluso hacer que la persona afectada no busque ayuda por miedo al rechazo.

La pobreza y la marginación son condiciones de vida que se asocian a altas tasas de trastorno mental.

Las personas con enfermedad mental con frecuencia son víctimas de abusos o malos tratos, sufren exclusión social y falta de respeto de sus derechos fundamentales.

La salud mental en los países en desarrollo

La pobreza, el abandono y la marginación son los denominadores comunes que enmarcan las enfermedades mentales en los países más desfavorecidos. Según la OMS existen evidencias científicas de que las personas con menos recursos y dificultades de acceso al trabajo y la educación tienen un riesgo mayor de sufrir algún tipo de enfermedad mental.

La OMS afirma que: “Los datos de encuestas transnacionales llevadas a cabo en Brasil, Chile, la India y Zimbabwe demuestran que la tasa de los trastornos mentales más frecuentes es aproximadamente dos veces mayor entre los pobres que entre los ricos”.

Se estima que actualmente hay en el mundo 1.100 millones de personas que viven con menos de un dólar al día, la mayoría pasa hambre diariamente, y un 70% de esta cifra son mujeres.

Los países en desarrollo, llamados así por tener un Índice de Desarrollo Humano bajo en el que no está garantizado un nivel de bienestar a la mayoría de su población, se caracterizan por la escasa inversión pública en sanidad y la falta de

profesionales sociosanitarios. De hecho, es alarmante el bajo nivel de recursos disponibles para tratar a las enfermedades mentales en los Estados más desfavorecidos.

Actualmente se estima que más del 75% de las personas que padecen algún tipo de enfermedad o trastorno mental en los países en desarrollo no reciben tratamiento ni atención sociosanitaria, pudiendo alcanzar el 90% en algunos casos.

Los costos adicionales para incrementar los servicios de atención a personas con trastornos mentales en países en desarrollo no son elevados. La OMS estima que con 0,20 dólares por persona y año se podría realizar un conjunto de intervenciones básicas para tres tipos de trastornos mentales (esquizofrenia, trastorno bipolar y depresión) y un factor de riesgo (uso peligroso de alcohol).

La salud mental se considera imprescindible para el bienestar de cualquier persona, en la misma medida que la salud física, aunque la realidad es que en la mayor parte del mundo, especialmente en los países en desarrollo donde la falta de recursos es mayor, no se le atribuye la misma importancia.



La enfermedad mental es una enfermedad más que cualquiera puede padecer, y no un rasgo de personas irracionales o agresivas.



Retos y soluciones

Las enfermedades mentales pueden curarse o controlarse con un tratamiento adecuado.

La mayoría de los trastornos mentales son leves o transitorios y, en la mayoría de los casos, existen medidas terapéuticas y de rehabilitación efectivas. Además, investigaciones recientes prueban que la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales han dejado de ser una utopía, y las intervenciones en estas áreas pueden favorecer la inclusión social y la productividad, disminuyendo los costes sanitarios y sociales.

Se estima que la carga de las enfermedades mentales supone en Europa entre el 3 y 4% del PNB (Producto Nacional Bruto), superando los 182.000 millones de euros al año, de los cuales el 46% corresponde a costes sanitarios y sociales directos, y el resto a gastos indirectos debidos a la pérdida de productividad, asociada fundamentalmente a la incapacidad laboral.

Las enfermedades mentales, por tanto, cuestan a las economías nacionales varios miles de millones de euros, tanto en términos de gastos incurridos directamente como en la pérdida de productividad.

Para los países en desarrollo esto supone una carga que dificulta romper el círculo entre pobreza y salud mental. Según la OMS: "Esta carga creciente implica un costo enorme en términos de sufrimiento, discapacidad y miseria".

Entre los retos actuales se encuentra el de proporcionar a las personas que padecen enfermedad mental una asistencia y unos tratamientos eficaces, de calidad y accesibles. Para ello, se hace también necesario potenciar la investigación en salud mental, así como aumentar los recursos económicos destinados a la promoción, prevención y tratamiento de la salud mental.

La financiación de la prevención de trastornos mentales reporta, entre otros muchos beneficios:

- disminución o eliminación de la violación de los Derechos Humanos
- mejora de la calidad de vida de los cuidadores y menos días de trabajo perdidos
- disminuye la necesidad de los gobiernos de las transferencias necesarias de costos y pagos que supone la enfermedad mental

Con el objetivo de hacer frente a la carga que representan las enfermedades mentales para los países y mejorar los Derechos Humanos de las personas con trastornos mentales, la OMS ha creado el *Proyecto sobre Políticas y Planes de Salud Mental: atendiendo a las necesidades y mejorando los servicios*.



Las enfermedades mentales causan importantes pérdidas y cargas a los sistemas económicos, sociales, educativos, penales y judiciales.

Las personas con enfermedad mental son personas igual que nosotros, por lo que tienen los mismos derechos.

- 250.000 personas en España padecen un trastorno mental grave
- 450 millones de personas en todo el mundo están afectadas por una enfermedad mental o padecen un trastorno de comportamiento en un momento de su vida
- 50 millones de personas en todo el mundo padecen enfermedad mental grave
- Más de 90 millones de personas sufren trastornos causados por el consumo de alcohol y drogas
- El 70% de la población mundial tiene acceso a menos de un psiquiatra por 100.000 habitantes

- **En los países desarrollados el porcentaje de personas que padecen trastorno mental y no recibe tratamiento oscila entre el 44%-70%**
- **En los países más desfavorecidos el porcentaje de personas que padecen trastorno mental y no recibe tratamiento puede alcanzar el 90%**
- Actualmente más del 40% de los países del mundo no cuentan con una política de salud mental
- Los trastornos mentales en conjunto constituyen la causa más frecuente de carga de enfermedades en Europa, por delante de las enfermedades cardiovasculares y del cáncer

Sabías que...

La enfermedad mental no debe confundirse con la deficiencia psíquica, física o sensorial.

La mayoría de las personas con enfermedad mental pueden llevar una vida plena y normalizada, donde ir a trabajar o al cine con los amigos sea algo cotidiano. Para ello sólo es necesario que esa persona cuente con el tratamiento adecuado y un entorno social equilibrado

Todas las personas corremos el riesgo de padecer alguna enfermedad mental

Se estima que uno de cada seis castellano - leoneses pueden padecer algún problema relacionado con la salud mental cada año, y más del 1% de la población está afectada por trastornos mentales graves. Además, estos procesos constituyen una de las primeras causas de discapacidad, y la séptima causa de muerte en la Comunidad Autónoma.

Las capas social y económicamente más desfavorecidas de la población, así como los grupos marginados, son más vulnerables a las enfermedades mentales

En Europa las enfermedades mentales representan el 12,5% de todas las patologías, un porcentaje superior al del cáncer y los trastornos cardiovasculares

No existe base científica que sostenga la afirmación de que la enfermedad mental está relacionada con la violencia. Sólo algunos trastornos mentales pueden

desarrollar episodios de conductas agresivas hacia uno mismo o hacia el entorno familiar cuando la persona no está siguiendo adecuadamente el tratamiento

La mayoría de los trastornos mentales son leves o transitorios y, en la mayoría de los casos, existen medidas terapéuticas y de rehabilitación efectivas

Los trastornos mentales graves, generan una importante carga familiar que recae generalmente sobre un miembro de la familia, como es la madre o hermana del paciente, que en casos como la esquizofrenia requieren una dedicación diaria de hasta 6 y 9 horas al día

En enero de 2005 y en el marco de la Unión Europea, se celebró la Conferencia de Helsinki donde los 52 Estados participantes suscribieron la Declaración Europea de Salud Mental, considerándola como una prioridad sanitaria, económica y social

Los problemas de salud mental están presentes en todas las sociedades, en todos los países y en todas las edades

El 10 de octubre es el Día de la Salud Mental, declarado por la OMS con el objetivo de cambiar nuestra forma de ver a las personas que padecen enfermedades mentales y aceptarlas socialmente.





Agradecimientos

Desde Juan Ciudad ONGD queremos agradecer a la Junta de Castilla y León su apoyo a la Campaña de Sensibilización *Promoción de la Salud Mental para el desarrollo de los países empobrecidos ¡ilmplicate!*, así como a todas aquellas personas

que de alguna forma también la han hecho posible: José María Viadero Torre, Roberto Lorenzo Alberti, Fernando Huerta Pulido, José Miguel García Barbero, José M^a Bermejo de Frutos y Mercedes Maderuelo Labrador.

¿Qué puedes hacer tú?

Informarte sobre las causas que provocan y perpetúan la pobreza en el mundo

Difundir la información de esta campaña para promover la salud mental en países en desarrollo

Participar en iniciativas y actividades que organicen las ONGD para promover la solidaridad y el respeto de Los Derechos Humanos

Favorecer y promover una actitud positiva y abierta en nuestra sociedad hacia las personas con enfermedad mental para facilitar su integración

Rechazar la estigmatización y marginación de las personas que padezcan algún trastorno mental

Más información:

A continuación encontrarás la bibliografía y los sitios web que nos han servido para extraer los datos y la información que aparecen en este cuadernillo

Salud Mental en los Medios de Comunicación. Guía de Estilo. Utiliza las palabras con sentido. Es tu responsabilidad. Edita: FEAFES (Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Enfermos Mentales)

Informe sobre la salud en el mundo 2007. Un porvenir más seguro. Protección de la salud pública mundial en el siglo XXI. Edita: Organización Mundial de la Salud, 2007

Estado Mundial de la Infancia 2007. Unicef (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia), 2006

Libro Verde. Mejorar la salud mental de la población. Hacia una estrategia de la Unión Europea en materia de salud mental. Comisión de las Comunidades Europeas. Bruselas, 14/10/2005

Estrategia en Salud Mental del Sistema Nacional de Salud, 2006. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2007

Estrategia Regional de salud mental y asistencia psiquiátrica en Castilla y León. Junta de Castilla y León, 2003

Legislación sobre Salud Mental y Derechos Humanos. Conjunto de Guías sobre Servicios y Políticas de Salud Mental. Publicado por la OMS en 2003

Invertir en Salud Mental. Organización Mundial de la Salud. 2004

Informe sobre la salud en el mundo 2001. Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas. Organización Mundial de la Salud. 2001

Organización Mundial de la Salud
<http://www.who.int/es/>

Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo
<http://www.undp.org/spanish/>

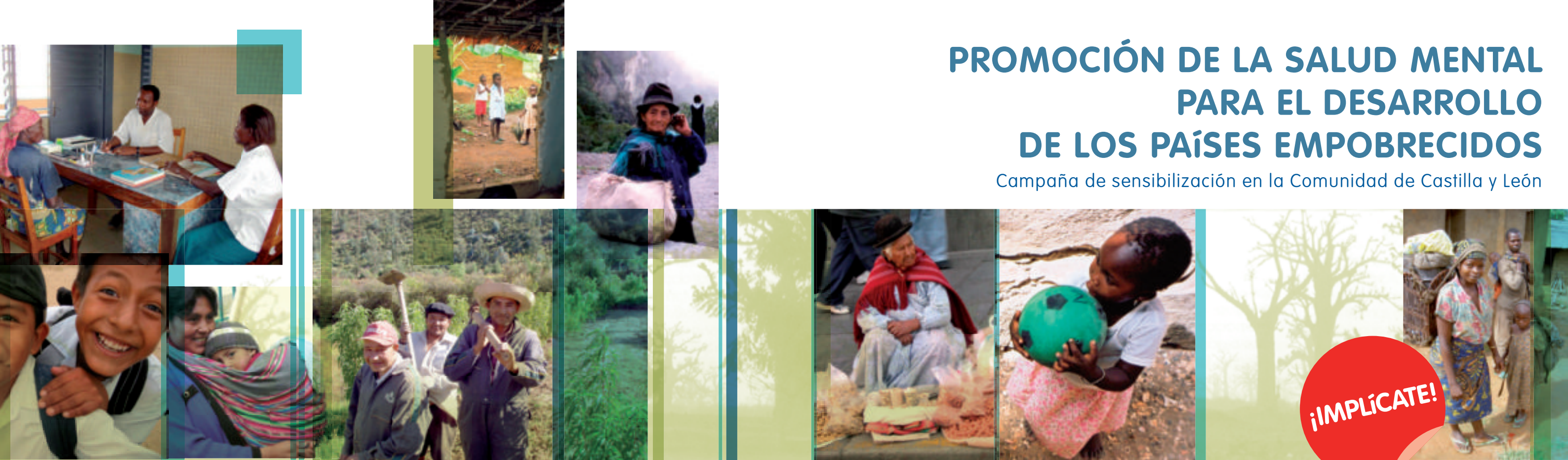
Ministerio de Sanidad y Consumo
<http://www.msc.es>

Portal de Sanidad de la Junta de Castilla y León
<http://www.salud.jcyl.es>

Campaña Pobreza Cero España
<http://www.pobrezacero.org>
<http://rebelatecontralapobreza.org>

Coordinadora de ONGD de Desarrollo de España
<http://www.congde.org>

Juan Ciudad ONGD
<http://www.juanciadud.org>



PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL PARA EL DESARROLLO DE LOS PAÍSES EMPOBRECIDOS

Campaña de sensibilización en la Comunidad de Castilla y León

¡IMPLÍCATE!

Una iniciativa de:



Con la colaboración de:



Campaña de Sensibilización "Promoción de la salud mental para el desarrollo de los países empobrecidos ¡Implícate!" www.juancidad.org



Una iniciativa de los Hermanos de San Juan de Dios

